

Q せい めい 清明をむかえて

ホクホク「新しんじゃが」が
おいしいね！

みんなが食たべてる

「じゃがいも」

どの部分ぶ ぶん？



1

^み
実

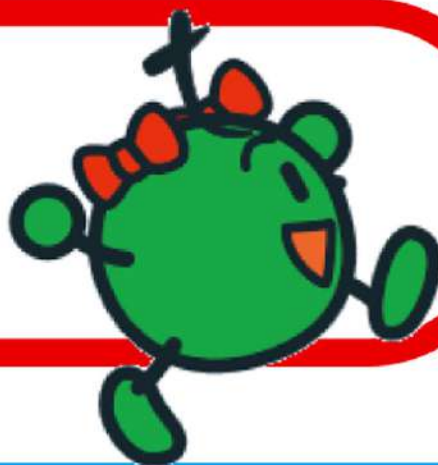


2

くき

3

^ね
根っこ



A.

2

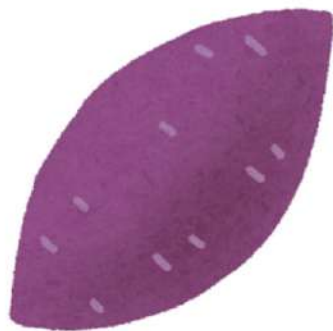
くき



みんながいつも食べる
じゃがいもは「地下茎」と
よばれる、土の中の
「くき」の部分だよ！



さつまいもは
ね
「根っこ」

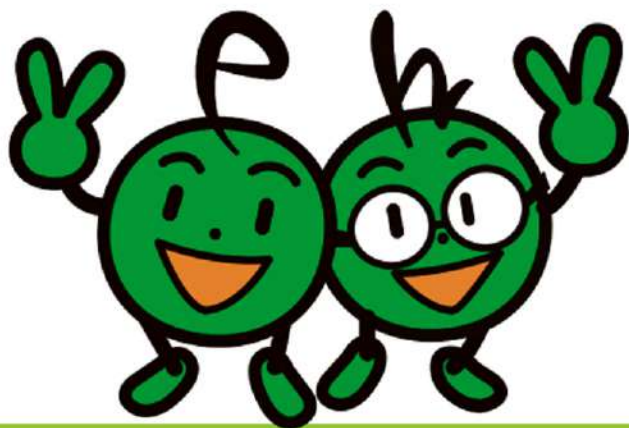


じゃがいも や
さといも は
「くき」



どれも
おいしいね!

た
を食べて
いるんだよ!



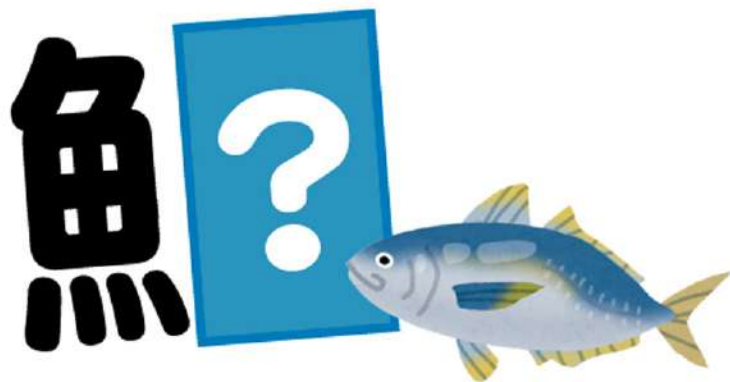
Q ^{こく う} 穀雨のこよみに

^{しゅん} 旬でおいしい魚、アジ。
^{さかな}

アジって

^{かん} ^じ 漢字で

^か どう書く？



1

鰯

さかな魚へんに
よわ弱いという字

2

鱈

さかな魚へんに
はる春という字

3

鱈

さかな魚へんに
まい参るという字



A.

3

鮓

さかな
魚へんに
まい
参るとい
じ
う字



かんじ ゆらい
漢字の由来のひとつに



「おいしくて参まいってしまう！」

という意味が
あるそう。



いわし
鰯 ← さかな 魚へんに
よわ 弱いという字



さわら
鯖 ← さかな 魚へんに
はる 春という字



鰺

鰺

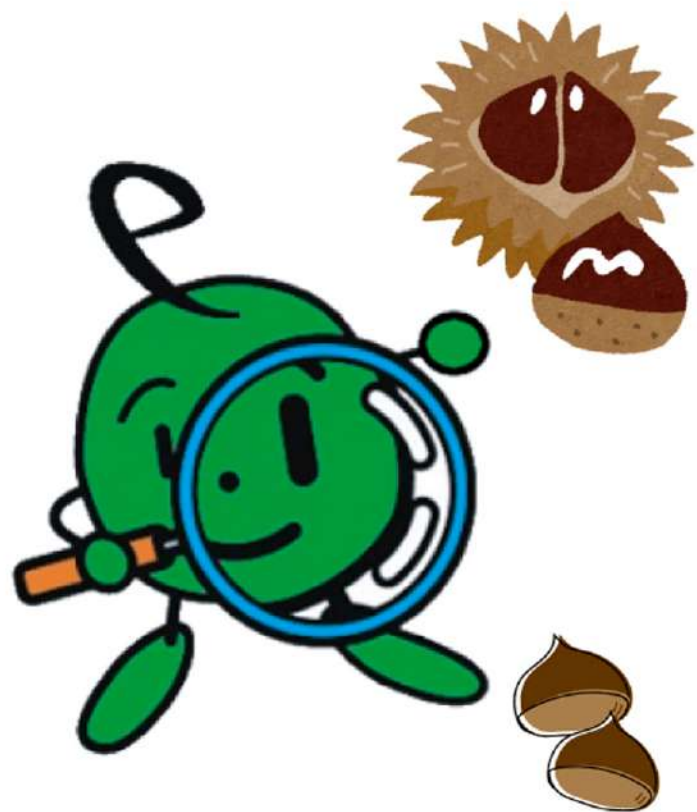
鰺



さかな 魚へんに 夏、秋、冬と
かくの魚もいるよ！
なんてよむのかな？
しらべてみよう

Q. ^{かん} ^ろ ^き ^{せつ} 寒露の季節に

おいしい食べもの、栗！



いつも
みんなが
^た食べている
「栗」って
^{くり}
どの部分？
^ぶ ^{ぶん}

1

かわ (皮)
かわ

2

み (実・果肉)
み か にく

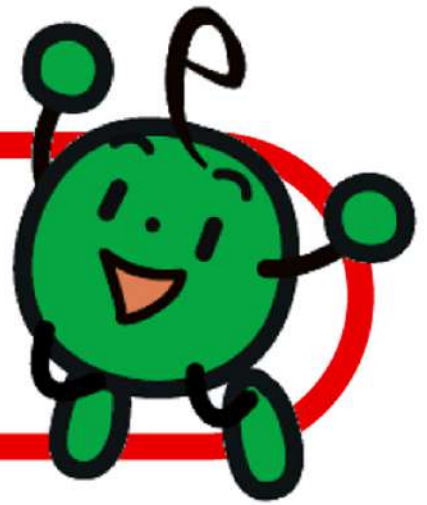
3

タネ (種)
たね

A.

3

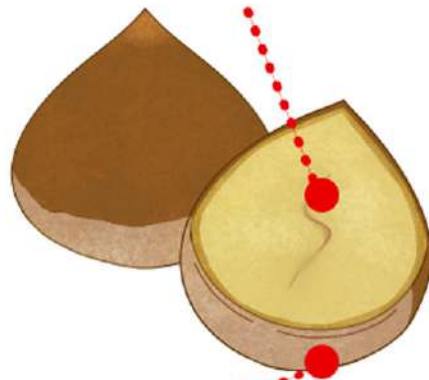
たね
タネ (種)



かわ
イガイガ…皮



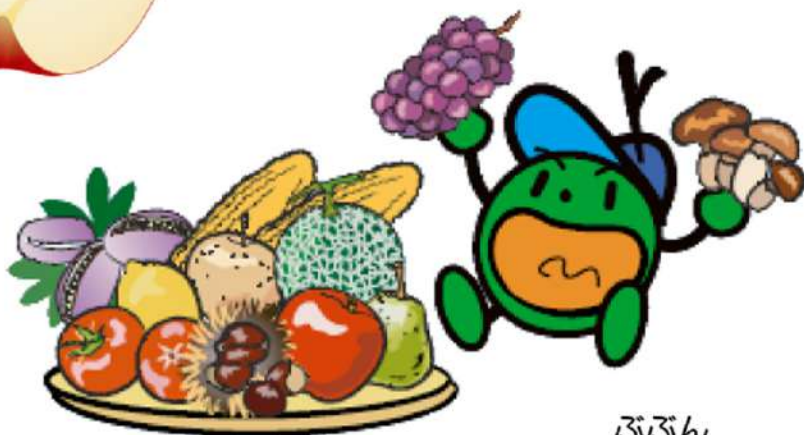
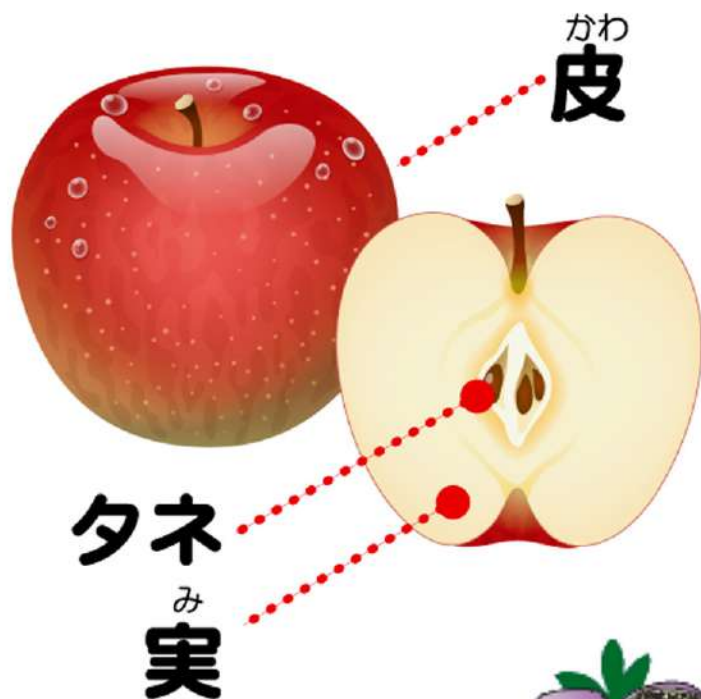
なか
中のきいろい
ぶ ぶん
部分…タネ



かわ おにがわ しぶかわ
皮 (鬼皮・渋皮)…実

み

あき 秋
た 食べもの
秋においしい食べものは
たくさんあるね



わたし 食べ ぶんぶん
私たちが食べているのはどの部分？

Q.

りっ とう
立冬になり、

や焼きいもがた食べたいな。

や焼きいもの材料、ざい りょう

さつまいもは

なか ま
なんの仲間？



1

アサガオ



2

キク



3

バラ



A.

1

アサガオ



さつまいもは
ヒルガオ科の
植物なので



さつまいもの花
アサガオににてるかな？

アサガオの仲間だよ

※ヒルガオ科にはアサガオも属しています



いちごは
か
バラ科

なかま
(バラの仲間)

ごぼうは

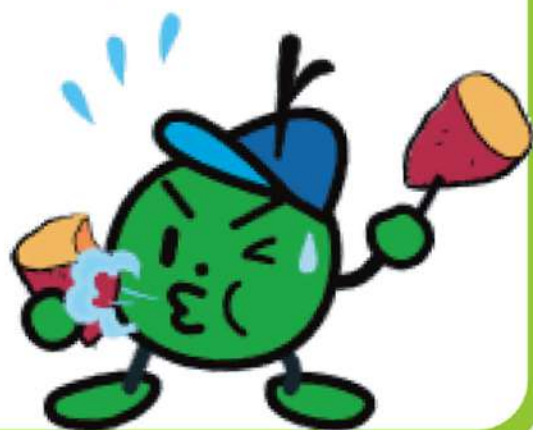
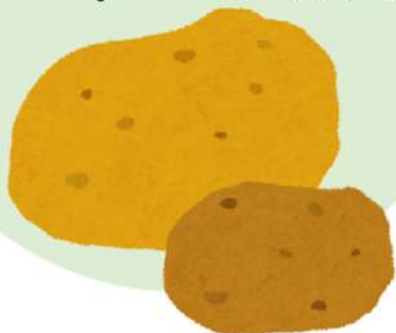
か
キク科

なかま
(キクの仲間)



じゃがいもは
か
ナス科

なかま
(ナスの仲間)



Q.

たい せつ き せつ
大雪の季節は、

からだ なか あたた
体の中から温まりたいね。

からだ あたた や さい
では、体を温める野菜は
つぎのうち、どれ？



1

ナス



2

ごぼう



3

トマト



A.

2

ごぼう



ごぼうやニンジンなど



つち なか そだ や さい
土の中で育つ野菜は

からだ あたた こう か
体を温める効果が

あるよ！



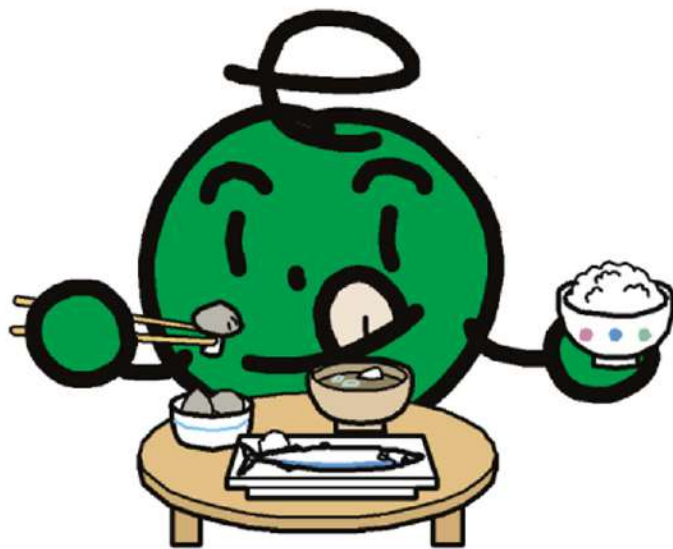
ほかに、^{からだ}体を^{あたた}温める^や野菜は^{さい}なにがあるかな？

^{なつ}夏にとれる^や野菜は^{さい}体を^{からだ}冷やすよ。

^き季節にとれる^{せつ}ものを^た食べて、

^{なか}からだの中から

ぽかぽかになろう！



Q.

とうじ
冬至といえは

いちねん
一年でいちばん
ひるみじか
昼が短い日。

ひた
この日に食るとよいと
いわれているものはどれ？



1

かぼちゃ



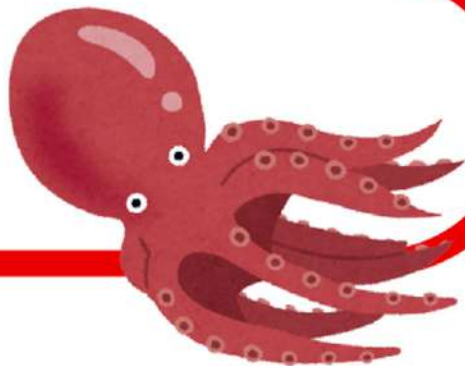
2

うなぎ



3

たこ



A.



1

かぼちゃ

かぼちゃは^{えい よう}栄養たっぷり！

^{なが ほ ぞん}長く保存ができるから

^{ふゆ や さい}冬にぴったりの野菜だよ。

かぼちゃをたべて、^ゆゆず湯には
いって^{ふゆ}冬をのりきろう！



2

うなぎ  は
どようし ひ
“土用丑の日”



なつ どようし ひ
夏の土用丑の日に、

うなぎをたべる

しゅうかん

習慣があるね

3

たこ  は
はんげじょう ひ
“半夏生の日”



かんさい

関西では、梅雨のおわりを

つゆ

はんげじょう ひ

しらせる半夏生の日に

しゅうかん

たこをたべる習慣があるよ

Q- だい かん き せつ 大寒の季節に

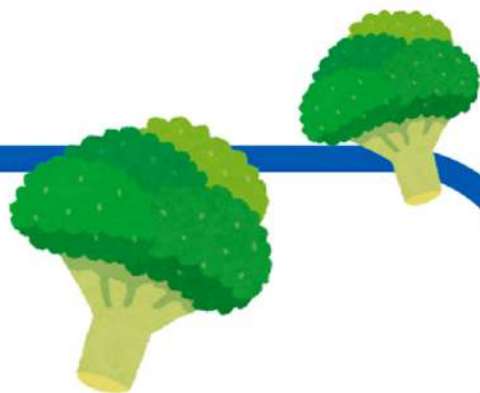
おいしい、ブロッコリー！



いつもみんなが
た食べているのは
どの部分？

1

はな
花



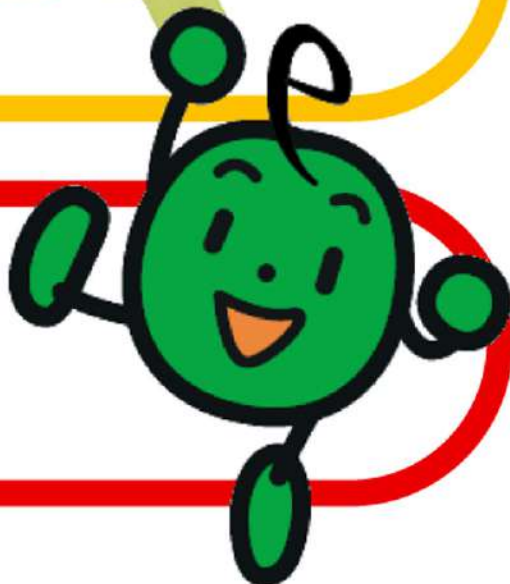
2

つぼみ



3

は
葉っぱ



A.

2

つぼみ



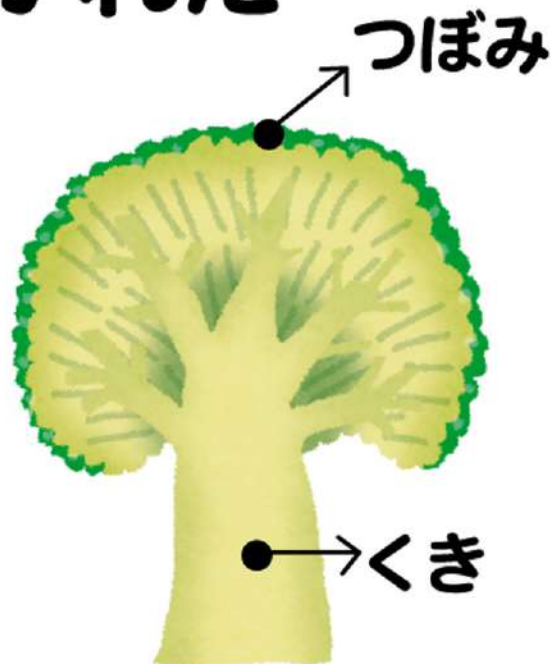
^{ふと}太い くき からわかれた

^{ほそ}細い くき ^{さき}の先に

^{ちい}小さなつぼみが

たくさん

ついているよ!



くきも細かく切って
スープに入れたり、
炒めてチャーハンに入れたり、
おいしく食べられるよ！



のこさず
おいしく
いただきます！

Q. ■

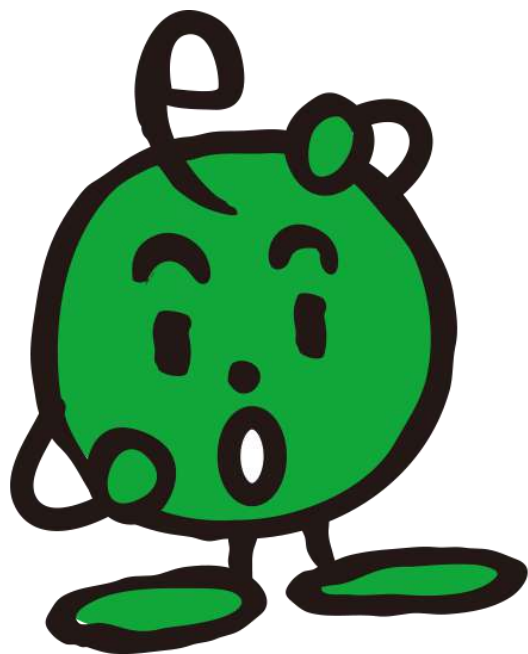
ぼうしゅ
夏至をむかえて

だんだんあつくなくなってきたね💧

げし た
夏至に食べると

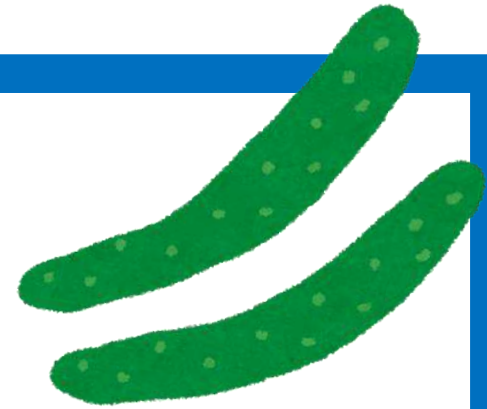
よいといわれている

ものって？



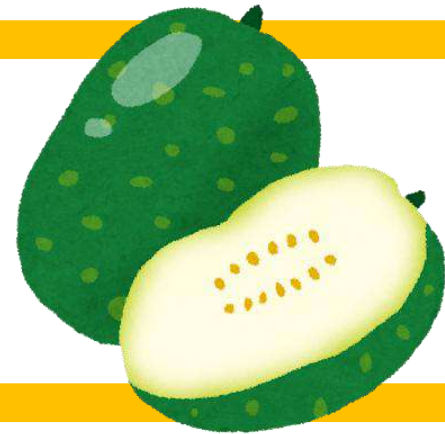
①

きゅうり



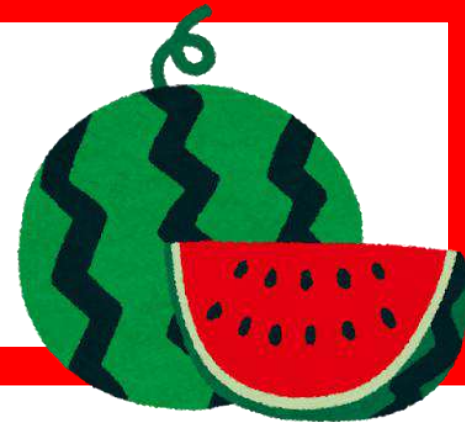
②

とうがん



③

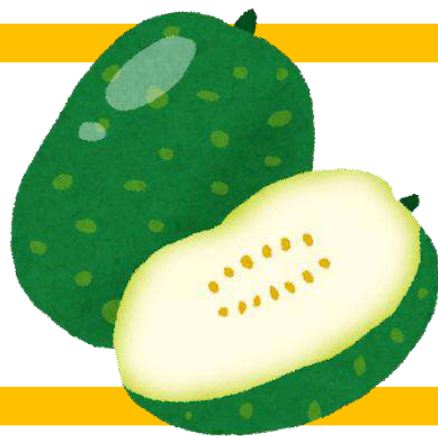
すいか



A

2

とうがん



^{かんじ}漢字では「^{とう がん}冬瓜」とかくよ。

^{ふゆ}冬の瓜（ウリ）と書^かくけど、

^{じつ}実は^{なつ}夏が^{しゅん}旬の^{やさい}野菜。

^{なつ}夏バテを^{ふせ}ぐ^{えいよう}栄養が

たっ^{はい}ぱり入^{はい}ってるよ。



げし
夏至のよる8じ~10じは

でんきを消してのんびり過ごす

「キャンドルナイト」にもとりくもう！



おんだんか
ぼうしにも
なるね！

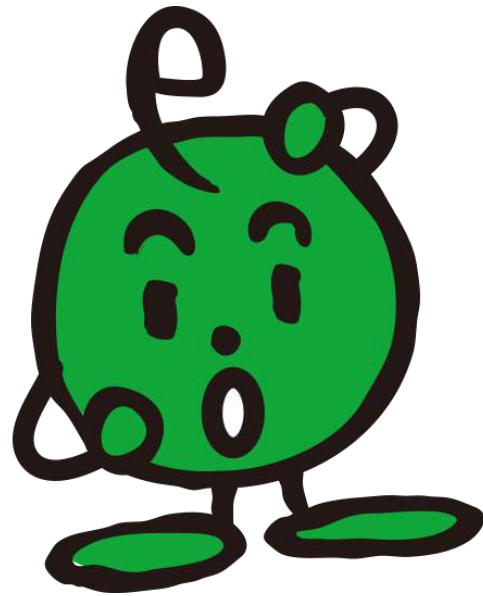
Q ■

^{かんろ}
寒露をむかえて



サンマの^{きせつ}季節がやってきた!

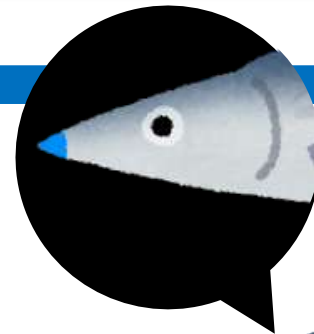
^{しんせん}
新鮮なサンマの



^{さき}
くちの先の色は
^{いろ}
なにいろ?

①

あおいろ



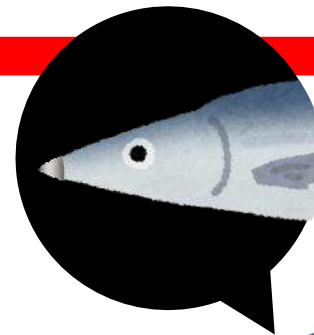
②

きいろ



③

ぎんいろ



A. 2

きいろ



しんせん
新鮮なサンマのくち口は
きいろだよ!

あぶらのののったサンマは
とっってもおいしいよね!



サンマのほかにも

^{あき} 秋 ^{さかな} においしい魚は

イワシ、サケ、サバ..

たくさんあるね。

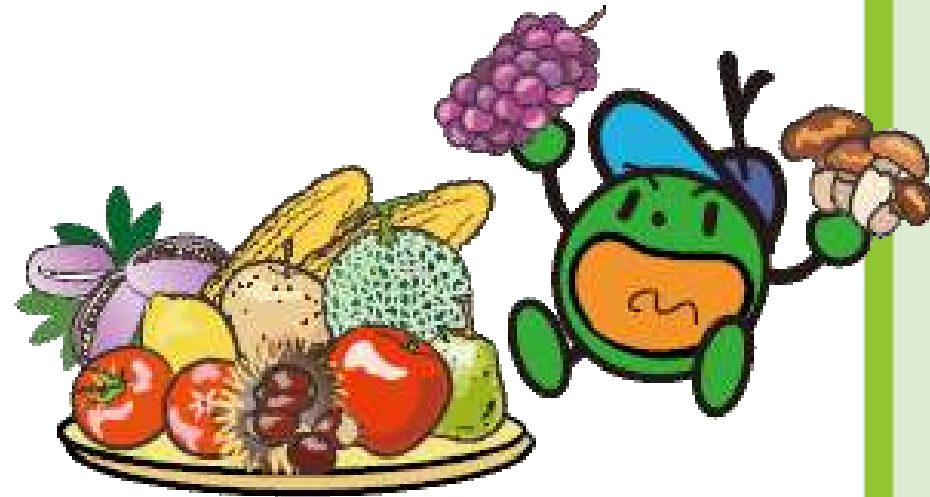
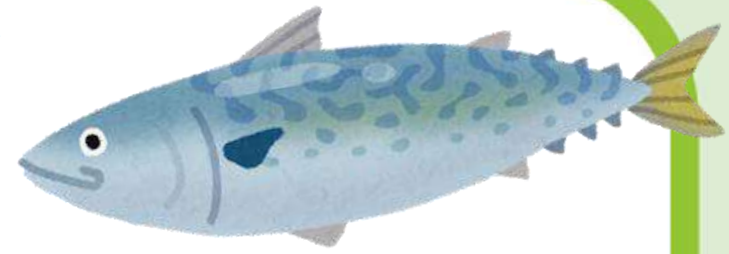
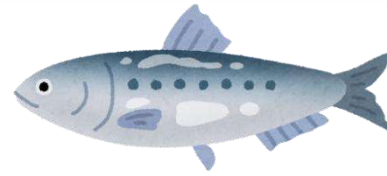
^{やさい} 野菜 や ^{くだもの} くだものも

いっぱい!

^{あき} 秋の味覚で

^{かん} 寒 ^ろ 露

^{たの} を楽しもう!



Q.

しょうかん

小寒

をむかえてほっと一息..

ひといき

ななくさ

七草がゆであたたまりたいね

はる

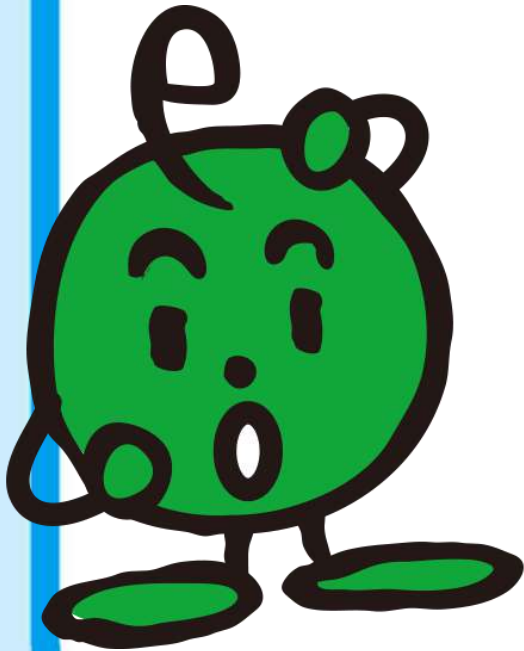
ななくさ

「春の七草」のうちの

ひとつである

やさい

野菜はどれ？



①

はくさい



②

かぶ



③

こまつな



A.

2

かぶ



せり



なずな



ごぎょう



はこべら

はる なな くさ
春の七草



すずしろ
(だいこん)



すずな
(かぶ)



ほとけのぎ

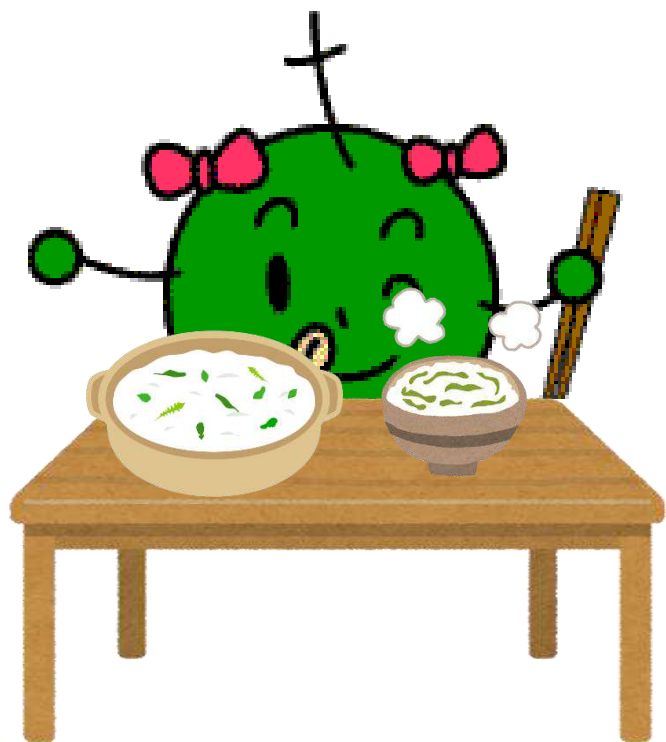
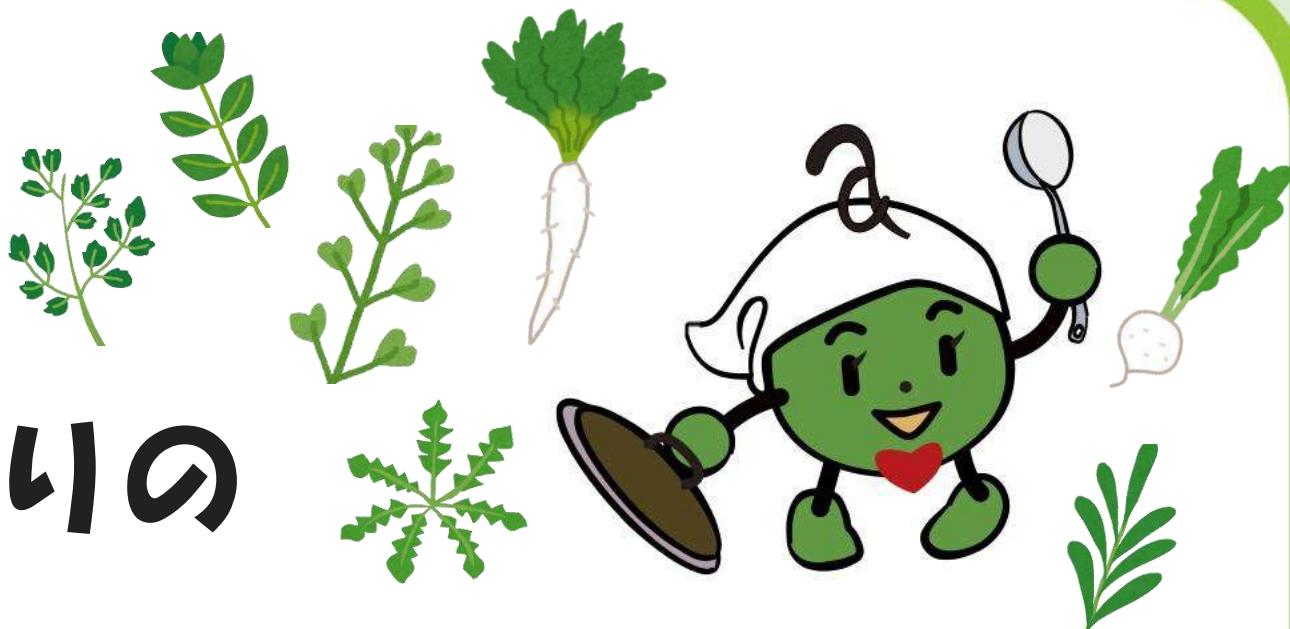


すずなは
かぶ!

すずしろは
だいこん
なんだよ!

さむ ひ
寒い日は

えいよう
栄養たっぷりの



はる ななくさ
春の七草の おかゆで

あたたまって

げんき かつどう
元気に活動しよう！